



<春の七草について>

日本には、季節ごとに様々な行事があります。1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣もそのひとつです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、古来より身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。さらにお正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあります。地域によって、七草の種類が異なりますが主な七草の一つ一つの意味をご紹介します。

せり



勝負に競り勝つ

なずな



撫でて
けがれをはらう

ごぎょう



仏様の体

はこべら



子孫繁栄

ほとけのざ



仏様が座っている
台座のように見える

すずな (かぶ)



神様を呼ぶ鈴

すずしろ (だいこん)



汚れのない
清白



七草がゆ

今月のレシピ紹介

『おせちをアレンジ♪黒豆マドレーヌ』

材料：マドレーヌカップ5個分

- ・小麦粉 100g
- ・砂糖 50g
- ・無塩バター 45g
- ・卵 2個
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・黒豆 お好みで
- ・バニラエッセンス 1～2滴

<作り方>

- ① バターと卵を室温に戻す。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ バターに砂糖を加えて、すりまぜる。
- ④ ③に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ ④に②を加えて、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ バニラエッセンスを加えて混ぜ、型に入れたら、黒豆をのせる。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで10分程焼く。
- ⑧ 竹串を刺して、生地がついてこなければ完成。

